

# Avioncito Choo choo



*Cada bebé es único; no se preocupe si su bebé come un poco más o menos de lo que sugiere esta guía. Tenga en cuenta que los tamaños sugeridos de las porciones solo son guías para ayudarlo a comenzar.\**

## Tamaños normales de las porciones y porciones diarias para niños de 0-24 meses<sup>1,2</sup>

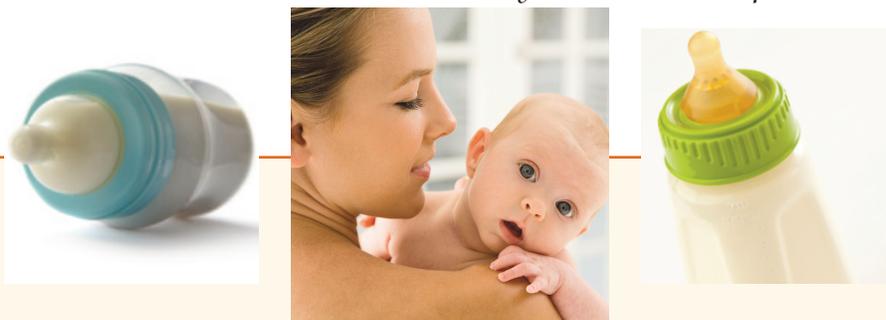
| Edad (meses)                  | Grupos                      | Opciones de alimentos (tamaño de la porción)   | Porciones al día  | No se recomienda   |
|-------------------------------|-----------------------------|--|---|--|
| 0-6 meses <sup>2</sup><br>0 6 | <b>Leche</b>                | La leche materna (de preferencia) o fórmula fortificada con hierro debe ser la única <b>fuentes de nutrición</b> de su bebé en los primeros seis meses de vida. <sup>2</sup> Colabore con su pediatra para controlar los patrones de alimentación y asegurarse de que está comiendo lo suficiente para crecer. |   | Comidas o bebidas distintas a la leche materna o fórmula.  |
|                               | <b>6-8 meses</b><br>6 8     | <b>Leche</b>   | Leche materna (de preferencia) o la fórmula fortificada con hierro debe ser una fuente de nutrición principal durante este período en la vida de su bebé. <sup>2</sup> Colabore con su pediatra para controlar los patrones de alimentación y asegurarse de que está comiendo lo suficiente para crecer.                  | Leche de vaca o leche alternativa o sustituto, bebidas deportivas, energizantes o gaseosas.  |
| 6-8 meses                     | <b>Granos</b>               | Cereal infantil fortificado con hierro (2-4 cdas.)<br>Galletas saladas (2) o pan (1/2 rebanada)  | 2 porciones<br>1 porción  | Palomitas de maíz, cereales de trigo u otros granos.   |
|                               | <b>Frutas o Vegetales</b>   | Papilla de frutas o vegetales (2-3 cdas.)<br>Jugo de frutas al 100% (0-3 ozs.)   | 1-2 porciones<br>1 porción  | Pasas, uvas enteras, frutas secas, duras o crudas (como manzanas).<br>Vegetales secos, duros o crudos (ej: ejotes/habichuelas verdes). |
|                               | <b>Carne</b>                | Papilla de carne (1-2 cdas.)<br>Frijoles/habichuelas (1-2 cdas.)   | 1-2 porciones   | Carnes fibrosas, pedazos de salchicha o manías/mantequilla de maní   |
|                               | <b>8-12 meses</b><br>8 12   | <b>Leche</b>   | Leche materna (de preferencia) o fórmula fortificada con hierro debe ser una fuente de nutrición principal durante este período en la vida de su bebé. <sup>2</sup> Colabore con su pediatra para controlar los patrones de alimentación y asegurarse de que está comiendo lo suficiente para crecer.<br>Yogur (1/2 taza) | 1 porción  |
| 8-12 meses                    | <b>Granos</b>               | Cereal infantil fortificado con hierro (2-4 cdas.), pan(1/2 rodaja), galletas saladas (2) o pasta (2-4 cdas.)  | 2 porciones   | Palomitas o alimentos con más de 6g de azúcar/porción y panes.   |
|                               | <b>Frutas o Vegetales</b>   | En papilla, triturados, cortados finamente (3-4 cdas.)<br>jugo de frutas al 100% (3 ozs.)  | 2-3 porciones<br>1 porción  | Pasas, uvas, frutas o vegetales secos, duros o crudos (como manzanas, ejotes/habichuelas verdes)                                       |
|                               | <b>Carne</b>                | Suave, hecha puré, molida o picada finamente (3-4 cdas.) o frijoles/habichuelas (1/4 taza)   | 2 porciones   | Carnes fibrosas, pedazos de salchicha o manías/mantequilla de maní   |
|                               | <b>12-24 meses</b><br>12 24 | <b>Leche</b>   | Leche entera <sup>a</sup> (1/2 taza), queso (1/2 oz.) o yogur (1/2 taza)  | 6 porciones  |
| 12-24 meses                   | <b>Granos</b>               | Pan (1/4 – 1/2 rebanada), bagel/bollo (1/4-1/2), cereal listo para comer (1/3-1/2 taza.), cereal cocido (1/4-1/2 taza), o arroz/pasta (1/4-1/3 taza)   | 6 porciones   | Pastas fritas y mezclas de cereales  |
|                               | <b>Fruta</b>                | Frutas enteras (1/2 pequeña), cocinadas, enlatadas (en su propio jugo) o picadas (1/4-1/3 taza), or bayas (1/3-1/2 taza) jugo de fruta 100% (1/4-1/3 taza)   | 2-3 porciones   | Frutas frescas enteras difíciles de masticar, que tienen cáscara o están deshidratadas.  |
|                               | <b>Vegetales</b>            | Cocinados, enlatados o picados recientemente (1/4-1/3 taza) jugo de fruta 100% (1/4-1/3 taza)  | 2-3 porciones   | Vegetales frescos difíciles de masticar, especialmente con cáscara.  |
|                               | <b>Carne</b>                | Carne de res, de cerdo, aves o pescado (1-3 cdas.), frijoles (habichuelas) o nueces picadas (2-4 cdas.) o un huevo pequeño.  | 2 porciones   | Carne semicruda servida en trozos más grandes que pedazos de 1/4 de pulgada; nueces enteras  |

\*Consulte con su pediatra si tiene preguntas específicas acerca de la alimentación de su niño (horario, cantidades, etc.).

<sup>a</sup>After Después de 24 meses: puede considerar la leche baja en grasa (1%) si el crecimiento y peso son apropiados.

**Avioncito Choo choo** CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN DE 0-6 MESES

La Academia Americana de Pediatría recomienda la lactancia exclusivamente materna durante aproximadamente los primeros seis meses de vida. Esta se puede prolongar después de que se hayan introducido alimentos complementarios durante al menos el primer año de vida y más, siempre y cuando madre e hijo lo deseen mutuamente.<sup>3,10</sup> Si la lactancia materna no es una opción, la fórmula fortificada con hierro llenará las necesidades de los bebés a término y saludables, los primeros 6 meses de vida.<sup>3</sup>

**Consejos para lactancia materna\***

- Planifique comenzar a darle de mamar a su recién nacido durante la primera hora de nacimiento.<sup>3</sup>
- Colabore con su pediatra para controlar los patrones de alimentación de su bebé y asegurarse de que está comiendo lo suficiente para crecer. Los niños que solo son amamantados deben ser alimentados con suplementos que contengan hierro y vitamina D.<sup>3</sup>

**Consejos para almacenamiento de la leche**

- Al estar lejos de su bebé, extraiga la leche durante los horarios habituales de lactancia y refrigérela.<sup>2</sup>
- La leche refrigerada debe usarse durante los próximos 3 días después de su extracción. Congélela si no la usará para alimentar al bebé durante las próximas 72 horas.<sup>3</sup>
- La leche materna se puede congelar de 3-6 meses. Descongélela bajo una corriente de agua tibia.<sup>3</sup>
- La leche materna descongelada se puede almacenar en un refrigerador, pero debe usarse dentro de las próximas 24 horas, de lo contrario deséchela.<sup>11</sup>

**Consejos para la alimentación con fórmula\***

- La fórmula fortificada con hierro es el sustituto de alimentación más apropiado durante el primer año de vida para los niños a término y saludables, que no son amamantados.<sup>3</sup>
- Colabore con su pediatra para controlar los patrones de alimentación de su bebé y asegurarse de que está comiendo lo suficiente para crecer.
- Su bebé sabe cuando está lleno, no hay necesidad de forzarlo a terminar su biberón.<sup>9</sup>

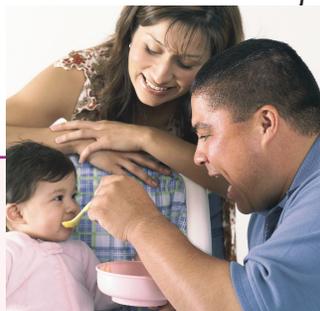
**Consejos para almacenamiento**

- Siempre refrigere en biberones la fórmula que haya preparado.<sup>3</sup>
- La fórmula refrigerada debe usarse dentro de las próximas 24 horas.<sup>3</sup>
- Nunca caliente el biberón en el microondas. La leche se puede calentar demasiado, incluso si solo se siente tibia al tocarla. Entibie los biberones bajo una corriente de agua tibia.<sup>3</sup>

\*Consulte con su pediatra si tiene preguntas específicas acerca de la alimentación de su niño (horario, cantidades, etc.).

## Avioncito Choo choo CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN DE 6-8 MESES

Los alimentos complementarios se pueden introducir aproximadamente a los 6 meses de edad.<sup>3</sup> Para proporcionar la nutrición más adecuada, continúe alimentado a su bebé con leche materna o fórmula fortificada con hierro al mismo tiempo que introduce los alimentos complementarios. La etapa en que su hijo tiene 6-8 meses de edad es crítica para empezar a introducir los alimentos complementarios, debido a los procesos de desarrollo que ocurren durante este período.<sup>3</sup>



**El momento en que cada bebé está listo para la comida depende de su ritmo de desarrollo, pero generalmente su bebé está listo cuando...<sup>1,2,6</sup>**

- Tiene la fuerza y estabilidad para sentarse erguido con poco o sin soporte.<sup>3</sup>
- Tiene habilidades motoras orales para manejar alimentos sólidos.<sup>3</sup>
- Muestra interés en los alimentos al llevarse objetos a su boca.<sup>3</sup>
- Puede agarrar objetos que le ayuden a alimentarse.<sup>3</sup>

### Consejos para la alimentación\*

- Introduzca "un solo ingrediente" nuevo a la vez.<sup>3</sup>
- Ofrezca una variedad de alimentos diferentes. Puede estar segura de que serán necesarios varios intentos para que su bebé acepte un nuevo alimento.<sup>3</sup>
- No use el horno microondas para calentar la comida de su bebé. La leche se podría calentar demasiado.<sup>3</sup>
- Continúe alimentando a su bebé con leche materna o fórmula durante el primer año de vida.<sup>3</sup>
- No le dé jugo de frutas en el biberón a su bebé. Tampoco lo duerma con el biberón porque puede causarle caries.<sup>1</sup>
- Si está pensando preparar usted misma la comida del bebé, sepa que las espinacas, remolachas, ejotes/habichuelas/verdes, calabazas y zanahorias preparadas en casa no son buenas opciones porque pueden contener grandes cantidades de nitratos (químicos que pueden causar un tipo de anemia inusual en los bebés). Es más seguro comprar esos vegetales preparados comercialmente porque los productores examinan las cantidades de nitratos<sup>4</sup>
- Para alimentarlo, use una cuchara especial para bebé. Nunca coloque cereal dentro del biberón porque puede causar que se ahogue.<sup>4</sup>
- Puede comenzar a alimentar a su bebé en una silla alta, pero asegúrese de que no se da vuelta. Cerciérese de asegurarlo con los cinturones de seguridad.<sup>4</sup>



\*Consulte con su pediatra si tiene preguntas específicas acerca de la alimentación de su niño (horario, cantidades, etc.).

*Su bebé está listo para probar una variedad de cereales para bebé y papillas de frutas y vegetales. Puede introducir jugo de frutas al 100% en una taza, pero no debe exceder 4-6 onzas al día. No se preocupe si su bebé no puede sostener la taza, poco a poco lo logrará. Las habilidades con la taza mejoran entre los 7 y 8 meses de edad.<sup>3</sup>*



### Introducción del cereal para bebé\*

La Academia Americana de Pediatría recomienda introducir cereales infantiles fortificados con hierro y zinc, como el primer alimento de su bebé.<sup>3</sup>

- Alimente a su bebé con cereales que sean fortificados con hierro y zinc. No le dé cereales para adultos.<sup>3</sup>
- Use los cereales para bebé con un solo ingrediente, como arroz, cebada o avena.<sup>1</sup> Espere 3-5 días antes de introducir otro cereal, y observe si hubo alguna reacción no saludable<sup>3</sup>
- Combine cereal con leche materna o fórmula para ayudar a su bebé a aprender cómo mover alimentos sólidos a la parte de atrás de la boca. Cuando su bebé pueda hacerlo, ya podrá prepararle el cereal más espeso.<sup>4</sup>
- ¡Tenga paciencia! Puede que su bebé se niegue a comer el cereal la primera vez porque necesita aprender a tragar alimentos sólidos. Espere algunos días e inténtelo de nuevo.<sup>4</sup>

### Introducción de frutas y vegetales\*

La Academia Americana de Pediatría recomienda darle una variedad de frutas y vegetales coloridos.<sup>10</sup>

- A pesar de que muchos pediatras recomiendan darle vegetales antes que frutas, no hay evidencia científica de que hacerlo cambie las preferencias de su bebé. Los bebés nacen con una preferencia por el sabor dulce la cual no se afecta por el orden en que se introducen los alimentos<sup>4</sup>
- Introduzca a la dieta de su bebé solo una nueva papilla de frutas o vegetales a la vez. Espere 3-5 días y observe si hubo alguna reacción no saludable.<sup>3</sup>
- Dé a su bebé pequeñas cantidades de papilla de frutas o vegetales cada día. Empiece con 2-3 cdas. de cualquiera de las dos<sup>1</sup>
- No le dé más de 4-6 onzas diarias de jugo de frutas al 100% puro.<sup>3</sup>



\*Consulte con su pediatra si tiene preguntas específicas acerca de la alimentación de su niño (horario, cantidades, etc.).

## Avioncito Choo choo CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN DE 8-12 MESES

Ahora es un buen momento para empezar a alimentar a su bebé con “alimentos para comer con los deditos”.<sup>3</sup> Se prefieren estos alimentos para después de los 9 meses de edad porque son pequeños, del tamaño de un bocadito. Funcionan bien porque ayudan a su bebé a aprender cómo alimentarse a sí mismo en lugar de ser alimentado con la cuchara, porque manejo de la cuchara se desarrolla hasta después de los 12 meses de edad.<sup>3</sup> Respete el ritmo del desarrollo de su bebé para aceptar los nuevos sabores y texturas. Anímelo a probar la textura, el aroma y sabor de nuevos alimentos para mejorar su desarrollo.<sup>3</sup> Si aún no lo ha hecho, comience a introducir carnes a la dieta de su bebé durante estos meses porque son una buena fuente de hierro y zinc.



### Introducción de carnes\*

- Las carnes ofrecen hierro y zinc que se absorben con facilidad y son importantes para el crecimiento de su bebé. Ofrezcale carnes o alternativas a las proteínas diariamente. Si decide alimentarlo con una dieta vegetariana, hable con su pediatra acerca de cómo cumplir con el consumo recomendado de hierro y zinc.<sup>3</sup>
- Alimente a su bebé con papillas de carnes o prepare sus propios purés de carnes suaves en la licuadora o procesador de alimentos.<sup>1</sup>
- Introduzca “un solo ingrediente” en los purés de carnes suaves como pollo, pavo, carne de res o cerdo. Espere 3-5 días y observe si hubo alguna reacción no saludable.<sup>3</sup>
- Ofrezca a su bebé 3-4 cdas. de carne 2 veces al día.<sup>1</sup>

### Consejos para la alimentación\*

- Cuando su bebé ya se pueda sentar y llevar las manos a la boca, dele alimentos suaves y fáciles de tragar. También puede darle una cuchara para bebé y permitir que trate de comer por sí mismo.<sup>3</sup>
- Sea paciente. Los bebés hacen un desorden cuando comen porque entre los 7-12 meses de edad, su bebé ya podrá agarrar la comida con las manos y usar una cuchara para comer.<sup>3</sup>
- Revise siempre los alimentos que calienta, antes de servirlos a su bebé, para asegurarse de que no estén muy calientes.<sup>3</sup>
- Evite dar a su bebé alimentos que necesiten ser masticados.<sup>3</sup>



\* Consulte con su pediatra si tiene preguntas específicas acerca de la alimentación de su niño (horario, cantidades, etc.).

*Su bebé es un niño pequeño; come alimentos con alto contenido de nutrientes (frutas, vegetales, granos enteros, carnes magras y productos lácteos) porque la variedad de alimentos saludables promueven una buena nutrición.<sup>3</sup> Durante el primer año, su bebé crecía muy rápido y necesitaba comer más. Después del primer año, el crecimiento comienza a disminuir por eso puede ser que su apetito disminuya y el consumo de alimentos parezca irregular e impredecible.<sup>3</sup>*



### Introducción de la leche\*

- Sírvale leche entera a su niño pequeño. La mayoría de niños necesitan las calorías extra de la grasa para asegurarse de tener suficiente energía y nutrientes para crecer y desarrollarse.<sup>5</sup>
- Durante el segundo año de vida, puede considerar darle leche baja en grasa, si el crecimiento y aumento de peso son apropiados o especialmente si el aumento de peso es excesivo, el historial familiar presenta casos de obesidad, dislipemia (colesterol alto) o enfermedad cardiovascular.<sup>3</sup> Consulte con su pediatra.
- Anime a su niño a beber leche de una taza para bebé en vez del biberón, esto le ayudará a desarrollar sus habilidades para beber de la taza.<sup>3</sup>
- Si su niño no puede tolerar la leche de vaca, hable con su pediatra para saber qué alternativas hay.<sup>3</sup>

### Consejos para la alimentación\*

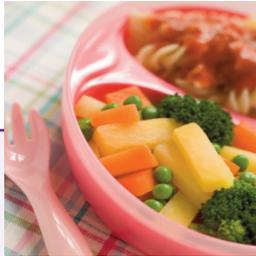
- Los niños pequeños pueden ser selectivos con la comida, por lo que tiene que ofrecerle porciones pequeñas y nunca obligarlo a que se la termine.<sup>3</sup>
- Tenga paciencia si su niño pequeño tiene “preferencias” por un solo alimento. Continúe ofreciéndole pequeñas cantidades de otros alimentos, pero nunca lo obligue a comerlos.<sup>3,7</sup>
- Su niño pequeño tiene las habilidades para comer en familia.<sup>3</sup>
- Es probable que tenga que ofrecer un nuevo alimento muchas veces antes de que su niño lo pruebe. Respete sus gustos y disgustos.<sup>3</sup>
- Su niño pequeño está listo para consumir la mayoría de los alimentos que come el resto de la familia.<sup>3</sup>
- Permítale sentarse a la mesa en una sillita alta para que se sienta parte de la familia.<sup>3</sup>
- Ofrézcale 3 comidas principales y 2 a 3 meriendas al día, con 2 ó 3 horas antes de cada comida principal.<sup>3</sup>

Los siguientes alimentos son difíciles de masticar para los niños que aún no tienen todos sus dientes. Éstos podrían causar ahogamiento. Ofrezca estos alimentos solamente cuando el niño ya pueda masticar y tragar bien. Todos los alimentos para comer con los dedos deben ser pequeños, del tamaño de un bocadito. Observe cuidadosamente a su niño cuando los come. Nunca lo deje solo mientras está comiendo.<sup>3</sup>

- |                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| ■ Salchichas                  | ■ Nueces/Semillas   |
| ■ Trozos de carne o queso     | ■ Uvas enteras      |
| ■ Trozos o rodajas de manzana | ■ Palomitas de maíz |
| ■ Mantequilla de maní         | ■ Vegetales crudos  |
| ■ Caramelos                   |                     |

\* Consulte con su pediatra si tiene preguntas específicas acerca de la alimentación de su niño (horario, cantidades, etc.).

*Alimentar a su bebé no siempre es fácil, pero es importante fomentar los hábitos de alimentación saludable. Como padre/cuidador, usted es un importante ejemplo a seguir. Para ayudar a que su niño desarrolle hábitos de alimentación saludable, ahora y en el futuro, esfuércese por demostrar usted mismo esos hábitos de alimentación saludable.<sup>6</sup> Muchos estadounidenses consumen grasa, azúcar y calorías en exceso, lo cual puede incrementar el riesgo de obesidad y enfermedades del corazón.<sup>6</sup> Al desarrollar hábitos de alimentación saludable a temprana edad, su niño puede disminuir su riesgo de desarrollar estas enfermedades crónicas.<sup>6</sup>*



### **Su función en la alimentación\***

- Proporcionar una variedad de opciones de alimentos saludables para su bebé en cada comida o merienda.<sup>3</sup>
- Determinar el lugar en dónde comerá. Promover que las comidas familiares sean en casa.<sup>3</sup>

### **La función de su bebé en la alimentación\***

- Determinar cuánto y cuándo quiere comer. Su bebé comerá cuando tenga hambre y dejará de hacerlo cuando esté lleno.<sup>3</sup>

### **Consejos para fomentar los hábitos de alimentación saludable**

- Promueva una comida bien balanceada que sea apropiada para la edad de su bebé. Ofrezca alimentos con alto contenido nutritivo como las frutas, vegetales, granos enteros, carnes magras y productos lácteos.<sup>3</sup>
- Tenga comidas familiares habituales y fomente los hábitos de alimentación saludable al mostrar conductas de buena alimentación durante cada comida.<sup>4</sup>
- Anime a su niño a probar nuevos alimentos ofreciéndole variedad de alimentos cada día.<sup>3</sup>
- Ofrezcale comidas y meriendas casi a la misma hora cada día, para crear un horario de alimentación.<sup>3</sup>
- Anime a su bebé a que juegue activamente durante al menos 60 minutos al día para promover un estilo de vida saludable en general.<sup>5</sup>
- Absténgase de ofrecerle bebidas endulzadas con azúcar o alimentos con alto contenido de azúcar o sal.<sup>3</sup>
- La grasa y las calorías son esenciales para el crecimiento de los niños menores de 2 años de edad, por lo que no deben ser restringidas severamente, a menos que su niño tenga sobrepeso u obesidad.<sup>3</sup>
- Es importante que los niños puedan disfrutar todo tipo de alimentos. Ningún alimento debe ser obligado o prohibido. Sin embargo, ellos deben aprender que está BIEN que de vez en cuando disfruten los dulces o meriendas con alto contenido de grasa.<sup>6</sup>
- Su niño sabe cuando está lleno y que alimentos prefiere; forzarlo a comer puede hacer que ignore sus propias señales de alimentación.<sup>3</sup>
- Apague la televisión durante las comidas para ayudar a que su hijo esté en más armonía con las señales de alimentación de su cuerpo.<sup>3</sup>
- Ofrezcale porciones de tamaño apropiado (vea la página 1 de esta guía).

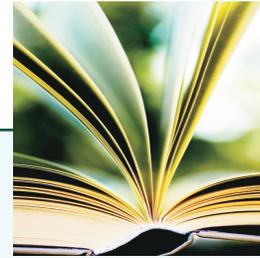
\* Consulte con su pediatra si tiene preguntas específicas acerca de la alimentación de su niño (horario, cantidades, etc.).



## Avioncito Choo choo



### Lista de referencias



1. Academy of Nutrition and Dietetics. Pediatric Nutrition Care Manual® <http://www.peds.nutritioncaremanual.org>. Accessed: 11/12/2013.
2. Eidelman AI, Schanler RJ, et al. American Academy of Pediatrics Section on Breastfeeding. "Breastfeeding and the Use of Human Milk." \* Pediatrics. 2012; 129: e827-e828.
3. American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. Pediatric Nutrition Handbook. Kleinman RE, Greer FR, eds. 7th ed. Elk Grove Village IL: American Academy of Pediatrics, 2013.
4. American Academy of Pediatrics. Starting Solid Foods. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics; 2008, Updated 02/2012.
5. American Academy of Pediatrics. Right Food from the Start: ABCs of Good Nutrition for Young Children. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics; 2012.
6. American Academy of Pediatrics. Growing up Healthy: Fat, Cholesterol, and More. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics; 2012.
7. American Academy of Pediatrics. Feeding Kids Right Isn't Always Easy: Tips for Preventing Food Hassles. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics; 2011
8. American Academy of Pediatrics. What's to Eat?: Healthy Foods for Hungry Children. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics; 2012.
9. Best Practices for Healthy Eating: A Guide to Help Children Grow up Healthy [Guidebook]. Nemours Foundation; 2008.
10. Burrowes D, Corkins M, Fehrman W. Personal communication between American Academy of Pediatrics and National Dairy Council. July 17, 2013.
11. American Academy of Pediatrics. "Storing and Preparing Expressed Breast Milk;" (5/11/2013) From New Mother's Guide to Breastfeeding, 2nd edition. Retrieved from <http://www.healthychildren.org/English/agesstages/baby/breastfeeding/Pages/http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Storing-and-Preparing-Expressed-Breast-Milk.aspx>; Accessed on March 3, 2014.

\* Consulte con su pediatra si tiene preguntas específicas acerca de la alimentación de su niño (horario, cantidades, etc.).

